

Fortalecer Hábitos Alimenticios Sanos a Través de una Estrategia en Educación Ambiental en Niños de Grado 4° y 5° de Básica Primaria en la Sede Valle Bonito

Trabajo Presentado para Obtener el Título de Especialistas en Educación Ambiental

Fundación Universitaria los Libertadores

Olga Herrera, Efraín de Jesús García & Luis Carlos García

Febrero 2017.

Copyright © 2017 por Olga Herrera, Efraín de Jesús García & Luis Carlos García. Todos los derechos reservados

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a los estudiantes de la institución educativa centro indígena quienes fueron el insumo necesario para el desarrollo de este proyecto de investigación.

Resumen

El desarrollo de esta temática investigativa contempla una propuesta didáctica desde la educación ambiental, como alternativa de mitigación ante los efectos adversos de una dieta alimentaria no convencional. Es de anotar que ante los recurrentes casos de una dieta insuficiente, se hace perentorio que los estudiantes incorporen en su dieta cotidiana alimentos que representen todos los grupos nutritivos, con el fin exclusivo de prevenir el riesgo de padecer deficiencias de salud, tales como: desnutrición infantil, obesidad y riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas, como hipertensión arterial, diabetes, problemas cardiovasculares en la edad adulta.

Se resalta, que mejorando la calidad de la alimentación, se estará previniendo, problemáticas de salud, lo cual redundara en un mayor aprovechamiento escolar, bienestar y productividad de los educandos.

Para tal efecto es imprescindible que la familia se apropie y asuma sus responsabilidades como principal y eficaz proveedora de la dieta alimenticia para sus hijos, y a la vez que la escuela refuerce de una manera proactiva dichas prácticas de unos hábitos alimentarios sanos.

Palabras claves: Alimentación, niños, ambiental, Caquetá, frutas, salud, estudiantes, dieta, verduras, hábitos, alimentos, población, comunidad, escuela, cultura, departamento, Colombia, escolar, institución y familia.

Abstract

The development of this theme investigates contemplates a didactic proposal from environmental education, as an alternative to mitigate the adverse effects of an unconventional diet. It is noteworthy that in the case of recurrent cases of insufficient diet, it is imperative that students incorporate in their daily diet foods that represent all nutritional groups, with the sole purpose of preventing the risk of diseases such as child malnutrition, obesity And risk of chronic degenerative diseases, such as hypertension, diabetes, cardiovascular diseases in adulthood.

It is worth noting that improving the quality of food will prevent health problems, which will result in greater school use, wellbeing and productivity of learners.

To that end, it is imperative that the family take ownership and assume its responsibilities as the principal and effective provider of the diet for its children, and at the same time that the school proactively reinforces these practices of healthy eating habits.

Key words: Food, children, environmental, Caquetá, fruits, health, students, diet, vegetables, habits, food, population, community, school, culture, department, Colombia, school, institution and family.

Tabla de contenido	Pág.
Capítulo 1	10
Problema de Investigación	10
Planteamiento del Problema	10
1.1 Formulación (Pregunta Problema)	11
1.2 Justificación	11
1.3 Objetivo	12
1.3.1 General (1).....	12
1.3.2 Especifico (2)	12
Capítulo 2	13
Marco de Referencia	13
2.1 Marco contextual	13
2.1.1 Aspectos Políticos y Administrativos.....	14
2.1.2 Suelos	14
2.1.3 Hidrografía.....	15
2.1.4 Clima.....	15
2.1.5 Fauna y Flora	16
2.1.6 Áreas Protegidas	16
2.1.7 Economía.....	16
2.1.9 Municipio de Puerto Rico	18
2.1.10 Valle Bonito	19
2.1.10.1 Ubicación Geográfica	19
2.1.11 Antecedentes	20
2.2 Marco teórico.....	21
2.3 Marco Legal	25
2.3.1 El Papel de la FAO en las Escuelas.....	26
Capítulo 3	29
Diseño Metodológico	29
3.1 Tipo de Investigación.....	29
3.1.1 Población y Muestra.....	32
3.1.2 Población Muestra	33
3.1.3 Instrumento.....	33
3.1.3.1 Análisis de Resultados	34

3.1.4 Diagnostico	40
Capítulo 4	41
Propuesta	41
4.1 Título de la propuesta	41
4.1.1 “Sensibilicemos para el Futuro”	41
4.2 Justificación	42
4.3 Objetivos	43
4.3.1 Taller 1	43
4.3.2 Taller 2	43
4.4 Estrategias y Actividades	43
4.4.1 Contenidos	44
4.4.1.1 Título	44
4.4.1.2 Objetivo	44
4.4.1.3 Habilidad a Desarrollar	44
4.4.1.4 Actividad de Entrada	45
4.4.1.5 Actividad de Salida	45
4.4.1.6 Actividad de Cierre	45
4.4.1.7 Evaluación	45
4.4.1.8 Criterios	45
4.5 Resultados de la implementación	46
Capítulo 5	47
Conclusiones y recomendaciones	47
Conclusión	47
Recomendaciones	47
Lista de Referencias	49
Anexos	51

Lista de Tablas	Pág.
Tabla 1. Población y Muestra.....	29
Tabla 2. Ficha de registro de observación.....	29
Tabla 3. Proteínas.....	30
Tabla 4. Carbohidratos.....	32
Tabla 5. Grasas.....	33
Tabla 6. Frutas y Verduras.....	34
Tabla 7. Estrategias y Actividades.....	38
Tabla 8. D.O.F.A.....	46

Lista de Gráficos	Pág.
Grafico 1. Proteínas.....	32
Grafico 2. Carbohidratos.....	33
Grafico 3. Grasas.....	33
Grafico 4. Frutas y Verduras.....	34

Capítulo 1

Problema de Investigación

Planteamiento del Problema

Para obtener una alimentación balanceada o equilibrada se hace necesario que se incluya alimentos pertenecientes a los diferentes grupos nutricionales, factor fundamental que permite fortalecer los procesos de desarrollo y crecimiento de los niños- estudiantes, que se ocupan en actividades tanto físicas como intelectuales, quienes necesitan ingerir una amplia y variada gama de alimentos en pos de adquirir los nutrientes básicos y esenciales para la conservación de la salud.

Es así como se recae en el contexto socio-cultural de la Institución Educativa Centro Indígena, municipio de Puerto Rico Caquetá, denotando que los padres de familia no tienen claro su rol pertinente en proveer alimentos que cobijen los cinco grupos, pues no hace parte de su idiosincrasia.

A lo anterior contribuye la intemperancia climática que no permite la diversidad de cultivos para la ingesta alimenticia. Amén de que la adversidad de las condiciones topográficas de lejanía y transporte poco aporta a la comercialización de productos de monocultivo. Es de anotar que la base de la alimentación consiste en productos tales como: maíz (cultivo anual), yuca, caña y productos derivados de la producción ganadera.

De otro lado, se hace perentorio aceptar que, al optar libremente ser padres de familia, se ha traspuesto el umbral que obliga asumir responsabilidades ineludibles, ya que el niño desde la más temprana edad como ser dependiente, requiere recibir una alimentación integral soportada en los diferentes grupos alimenticios, lo cual le permitirá fortalecer su proceso de desarrollo y crecimiento, permitiéndole ser apto para afrontar las actividades escolares de una manera efectiva.

Otro antecedente, que se puede mostrar como causal de la alimentación propia de la región es la composición de los suelos, con escasa capa vegetal, humus y con alto contenido de potasio, PH muy denso, a lo anterior se añade la compactación de los suelos y uso continuo de ganadería, lo cual no hace aptos los suelos para la producción agrícola, sin restarle importancia a la actividad de los cultivos ilícitos, que obligan al uso de fungicidas, pesticidas, que a la larga tienden a esterilizar los suelos.

En el apogeo de estos cultivos ilícitos, la población se olvidó de implementar labranzas tradicionales como recurso básico para la alimentación.

Ahora desde el punto de vista endémico, Se observa en los estudiantes reiteradamente que cuentan con escasas defensas para afrontar virosis que se presentan en el ambiente familiar y escolar, siendo afectados por enfermedades tales como: gripa, fiebre, alergia, dolor de cabeza, parásitos y aun desnutrición infantil.

1.1 Formulación (Pregunta Problema)

¿Cómo mejorar los hábitos alimenticios a través de una estrategia en educación ambiental en estudiantes de grado cuarto (4°) y quinto (5°) de básica primaria de la sede Valle Bonito, Institución Educativa Centro Indígena?

1.2 Justificación

Preocupados por las reiterativas situaciones endémicas presentada en los estudiantes y haciendo acato a la observación en la ingesta de los alimentos por parte de los mismos, al interior de la Institución Educativa, se realiza el siguiente trabajo investigativo con el objeto de presentar una propuesta de tipo ambiental que permita mejorar los hábitos de alimentación, que comprenda los cinco grupos nutricionales en los estudiantes de los grados 4° y 5° o de la sede Valle Bonito.

Esta propuesta se hace mediante la metodología Investigación Acción, que permite evidenciar de manera directa los inconvenientes en el comportamiento de alimentación en la comunidad de sede Valle Bonito Para ello se aplican fichas encuestadoras que permitan detectar y poner de presente prácticas erróneas en la nutrición, a la vez, que arrojar resultados efectivos tendientes a elaborar una propuesta mejoradora. Todo ello en busca de alternativas a futuro hacia un buen uso de prácticas de hábitos alimenticios sanos, que impactaran de manera positiva a 87 personas de la comunidad.

Desde la parte pedagógica la Institución Educativa promueve acciones contando con el aprovechamiento del talento humano que traza directrices relacionadas, desde el área de ciencias naturales, a partir de la perspectiva de las bondades que tienen los alimentos al consumirlas, de esta manera desde las escuelas se está forjando iniciativas hacia la concientización en practicar de buenos hábitos alimenticios. Esto permitirá fundamentar esta propuesta al servicio de la comunidad.

1.3 Objetivo

1.3.1 General (1)

Implementar un programa de hábitos alimenticios saludables a través de una estrategia en educación ambiental para estudiantes de grado 4° y 5° de básica primaria de la sede Valle Bonito Institución Educativa Centro Indígena, del municipio de Puerto Rico, Caquetá

1.3.2 Especifico (2)

- Reconocer que tipos de estrategias a nivel de educación ambiental permiten ayudar a mejorar hábitos alimenticios en los estudiantes.

- Evaluar estrategias pedagógicas implementadas con la intención de optimizar hábitos alimenticios.

Capítulo 2

Marco de Referencia

2.1 Marco contextual

Colombia se encuentra en el extremo noroccidental de sur América y comparte fronteras con Panamá, Venezuela, Brasil, Perú y Ecuador. Tiene una extensión de 1141748km² y es el cuarto país más grande de América del sur, después de Brasil, Argentina y Perú. Tiene 2900km de costa, de los cuales 1600km lindan con el mar Caribe y 1300 con el océano Pacífico. Además del territorio continental Colombia tiene varias islas, entre las cuales se destacan el archipiélago de San Andrés y Providencia en el mar Caribe y Gorgona, Gorgonilla y Mal Pelo en el Pacífico.

Hacia el este, siguiendo la cuenca del Orinoco, hay extensos llanos de vegetación herbácea propicias para la ganadería. En el sur (Amazonia Colombiana) abunda la selva virgen y habitan principalmente tribus indígenas.

El río Cauca, afluente del Magdalena, recorre el valle de su nombre conocido por su buen clima y recursos agrícolas. De la vertiente este de la cordillera oriental nacen los grandes ríos, Arauca, Meta, Vichada, Inírida y Guaviare, tributarios del Orinoco; el Vaupés, Apaporis, Caquetá y Putumayo son tributarios del Amazonas. El Funza o Bogotá otro afluente del Magdalena, forma durante su trayecto el salto del Tequendama.

Aunque la mayor parte del país se halla en la zona tórrida hay variedad de climas de acuerdo con la altitud. En las tierras altas son frecuentes las lluvias ligeras, pero hay dos temporadas de sequías: de Diciembre a Marzo y de Julio a Septiembre. (Grupo cultural de Colombia Ltda, pág. 11 edición 5)

Galeano, M.A., Santacruz, C.S & González, G.L (2008) afirman:

El Caquetá es uno de los departamentos más jóvenes de Colombia, con una Población de aproximadamente 483834 habitantes distribuidos así; población cabecera, 289406 habitantes, población resto, 194428 habitantes según DANE 2005. El 15 de Diciembre de 1981 con fuerza de la ley 78 se eleva a la categoría de departamento.

El Caquetá está situado al sur del país, en la región amazónica. Tiene una extensión de 88965 km² equivalente al 7.8% de la superficie del país, siendo el departamento más grande de Colombia. El departamento se encuentra entre las coordenadas 0° 40' de latitud y 2° 58' de latitud norte y 71° 30' y 76° 15' de longitud, al oeste del Meridiano de Greenwich. Limita por el norte con los departamentos del Meta Y Guaviare; por el sur con el Amazonas y el Putumayo; por el occidente con Cauca y Huila; y por el oriente con Vaupés y Amazonas.

2.1.1 Aspectos Políticos y Administrativos

También Galeano, M.A., Santacruz, C.S & González, G.L (2008) expresan que el departamento del Caquetá está dividido en 16 Municipios, que conforman la circunscripción del Caquetá. (pág. 11)

2.1.2 Suelos

El departamento del Caquetá abarca desde el piedemonte andino hasta la serranía de Araracuara en la selva amazónica; distinguiendo tres unidades fisiográficas bien definidas, el flanco oriental de la cordillera oriental, el piedemonte de la llanura amazónica. La unidad andina, ubicada en el noroccidente del departamento, es de relieve quebrado a ondulado y se caracteriza por sus pendientes pronunciadas con elevaciones hasta los 3000m sobre el nivel del mar; la vegetación predominante es el bosque andino y subandino; en las partes bajas se presentan bosques combinados con pastos naturales y agricultura. Entre los

accidentes orográficos principales se destacan los cerros Paramillo, Miraflores y la cuchilla de los Picachos.

El piedemonte está conformado por abanicos, terrazas aluviales y colinas resultantes de materiales de acumulación, dando origen a relieves planos y ondulados e incluso quebrados, estos últimos sobre materiales sueltos disectados por las corrientes de agua. En la llanura amazónica, conformada por las altillanuras donde se encuentran mesas que predominan en la parte oriental del territorio, como la mesa de Araracuara, las serranías y los montes aislados, que son afloramientos rocosos precámbricos; los procesos erosivos han modelados colinas y terrazas que se localizan en la parte oriental del territorio y a lo largo de los ríos Caquetá, Apaporis y algunos de sus afluentes; de igual forma, se presentan en las partes bajas y planas aluviones y terrazas, especialmente a lo largo de los ríos Caquetá, Apaporis, Yarí y Orteguaza. (Galeano, Santacruz & González., 2008., pág.11)

2.1.3 Hidrografía

Su sistema hidrográfico es extenso y las corrientes corren en dirección noroeste – sureste al Amazonas por intermedio de los ríos Apaporis y Caquetá, además, se destacan los ríos Caguán, Orteguaza, Yarí, Camuya, Cuemaní, Mesay, Peneya, Pescado, Senseya, Hacha, San Pedro y Fragua (Galeano, Santacruz & González., 2008., pág.12).

2.1.4 Clima

Clima y aspecto geomorfológicos. La Amazonia se caracteriza por ser una de las regiones más lluviosas de Colombia, de allí que en el Caquetá las lluvias sean altas y relativamente constantes, la precipitación promedio anual es de 3.112 aproximadamente.

La temperatura media anual es de 25°C, con una tendencia a lo largo del año, con un periodo de mayor temperatura entre Diciembre y Febrero, y de menor Temperatura entre Junio y Agosto. Según estudios realizados por el proyecto INPA el relieve al occidente del

Caquetá está conformado por cuatro unidades de paisajes: montaña, piedemonte, lomerío (altiplanicie ondulada) y valles. (Galeano, Santacruz & González., 2008., pág.12).

2.1.5 Fauna y Flora

El departamento tiene gran diversidad en recursos de fauna y flora, de los cuales se tienen datos de 2100 especies de vertebrados, 150 especies de anfibios, 1028 de peces, 260 especies de mamíferos, además de reptiles y aves.

El Instituto SINCHI en sus investigaciones, tiene un total de 1646 registros de muestras vegetales dentro de los que se encuentran 1179 muestras botánicas colectadas, 131 familias 454 géneros y 932 morfoespecies. De esta manera se arrojan datos de 932 árboles, 226 arbustos, 58 lianas, 123 palmas, 35 helechos y 265 hierbas. (Galeano, Santacruz & González., 2008., pág.13)

2.1.6 Áreas Protegidas

Dentro de las áreas protegidas del departamento del Caquetá se destacan: El parque Natural Nacional los Picachos, pico de la Fragua, Cerro de Paramillo, Serranía de la Peña, Serranía de Chiribiquete, Mesa de Iguaje, Mesa de Araracuara, Laguna del Chairá y la Laguna Bekochiará(Guecochará). (Galeano, Santacruz & González., 2008., pág.13)

2.1.7 Economía

La economía del Caquetá se sustenta en la producción agropecuaria lícita e ilícita, el extractivismo forestal y pesquero, las actividades comerciales y la prestación de servicios. La actividad agropecuaria está conformada por el sector agrícola y por la producción pecuaria. Dentro de la producción agrícola cabe destacar la agricultura lícita o tradicional por un lado y paralelo se encuentra la siembra de cultivos de uso ilícito, como la hoja de coca.

Se extraen en pequeña escala oro y plata, hidrocarburos, asfalto, mármol, calizas, aluminio, cobre yeso y granito. La actividad manufacturera se limita a la producción de bienes de consumo como licores y gaseosas. También se encuentran pequeñas empresas machihembradoras, fábricas de baldosines y talleres de ornamentación.

A lo anterior se agrega la producción ganadera de doble propósito: leche, carne y el sector de oferta de servicios (empleados públicos). (Galeano, Santacruz & González., 2008., pág.13)

2.1.8 Aspectos Sociales: Colombia es uno de los países de América Latina que produce un alto porcentaje de droga alucinógenas, siendo este un problema que muchos gobernantes han luchado incansablemente por disminuir la producción y fabricación, para con ello promover políticas antidrogas como la erradicación de cultivos ilícitos, pero poco impacta a este fenómeno narcotraficante que desde décadas atrás han desangrado nuestro país junto con su cultura, en nuestro departamento (Caquetá) estamos viviendo de manera directa esta problemática, tanto así que se han generado marchas campesinas, paros armados, desplazamiento y homicidios, estos generando con ello un cambio de moralidad en las nuevas generaciones.

Vale la pena resaltar el “proceso de paz” que en la actualidad el gobierno está tratando de sobrellevar, sobresaliendo a los esfuerzos fracasados por gobiernos anteriores, los cuales si los llevamos a un contraste personal creemos según nuestra propia conciencia que el gobierno 2014-2018 ha logrado avivar en gran parte de nuestro país ciertas esperanzas de paz, si llevamos en si una perspectiva de vista desde nuestra institución podremos decir que aunque ha habido vientos de paz, aún hay muchas falencias de este proceso en nuestro territorio, como lo es: El crecimiento de homicidios a manos de la delincuencia común,

hurtos, el incremento de la canasta familiar y la invasión en nuestros territorios de nuevas bandas criminales, esto genera inseguridad en nuestra región.

2.1.9 Municipio de Puerto Rico

El municipio de Puerto Rico está situado al norte del departamento de Caquetá y al nororiente en relación con Florencia. Sus límites son los siguientes: por el norte, departamento del Huila. Por el oriente, el municipio de San Vicente del Caguán. Por el sur, el municipio de Cartagena del Chaira. Por el occidente, el municipio de el Doncello.

Puerto Rico está ubicado $1^{\circ} 56'$ de latitud norte, y $75^{\circ} 12'$ de longitud oeste del meridiano de Greenwich. La altitud es de 250 metros sobre el nivel del mar. Su temperatura media: 26°C .

Su territorio está formado por ramales de la cordillera oriental y por extensas regiones plantas que comienzan en el piedemonte. Las alturas importantes son: Cerro Cresta de Gallo, Chorro Blanco y Morro Gacho. El clima es tropical húmedo y la humedad ambiental es del 92%. La precipitación pluviométrica varía entre 3000 y 3500mm al año.

Sus suelos son los típicos del piedemonte amazónico y llanero caracterizado por su acidez.

La extensión del municipio es de 2800km² y equivalente al 3.1% del área total del departamento que es de 88965 km², ocupa el cuarto lugar por extensión entre los municipios del departamento.

Su territorio esta surcado por numerosos ríos y quebradas de bastante caudal, casi todos afluentes del rio Guayas. Este rio sirve de límite natural con los municipios de San Vicente y en Doncello. Entre sus afluentes tenemos las siguientes quebradas: La esmeralda, Monte Cristo, Las Damas, El Desquite, El Nermal, Los Cuervos, La Aguililla, Riecito, La Gironda,

Santa Ana, La Caña, El Méndez, La Cristalina, Las Pavas, La Chonta, La Culebra y Laguna la Bolsa.

La población de Puerto Rico alcanza un total de 35000 habitantes, de los cuales, un 24% vive en el perímetro urbano y un 76% Trabaja y se desarrolla en los ambientes rurales. La población del municipio de Puerto Rico está formada por personas oriundas de diferentes departamentos del territorio nacional. ((Galeano, Santacruz & González., 2008., pág.71-72)

2.1.10 Valle Bonito

A mediados de los años 60 en el país hubo una gran avalancha de migraciones de personas hacia diferentes partes del país, esto condujo a que personas provenientes de los departamento del Valle, Cauca, Huila, Tolima entre otros se refugiaran en este territorio, de paso colonizándolo, fue así como los habitantes de la vereda Valle Bonito llegaron. Desde entonces la población ha estado en constante cambio, poco a poco fueron construyendo sus parcelas, en vista de que la unidad es lo más conveniente para sacar los propósitos adelante se organizan como junta de acción comunal, a ella la conforman 26 socios con una población total de 87 personas las cuales 35 son adultos 9 jóvenes, y 42 son niños, de estos 21 asisten a la escuela los restantes no tienen la edad para ingresar a ella, de los adultos solo 6 son iletrados.

2.1.10.1 Ubicación Geográfica

La sede Valle Bonito se encuentra ubicado junto a las estribaciones de la cordillera oriental en la región noreste del municipio de Puerto Rico, a 30 kilómetros de la cabecera municipal.

Está delimitada de la siguiente manera: Oriente, Vereda Risaralda. Occidente, Comunidad el Quecal. Norte, Comunidad Centro Indígena. Sur, Vereda la Esperanza.

Fauna y flora. Cuenta con una potencial de riqueza de flora y fauna, las cuales han sobrevivido a pesar de los atropellos del hombre por la caza, tumba y quema en forma indiscriminada, todo ello en pro de construir praderas para fortalecer la ganadería.

2.1.11 Antecedentes

Correa, J.E., & Álvarez, M.A (2015) afirman que según la tesis de estudio en el proyecto de grado en educación ambiental, correspondiente a la Agricultura Orgánica como estrategia para generar una cultura ambiental sostenible que se aplicó en la Institución Educativa agroecológica Nuevo Oriente del Municipio de Tierra Alta – Córdoba en donde se desarrollaron temas tales como: Soberanía alimentaria, alimentación sana, proyecto pedagógicos productivos, huerta escolar etc. Todo esto enmarcado hacia el desarrollo, habilidades, estrategias productivas y formativas, para fortalecer la vida profesional a futuro, el cuidado y preservación de los recursos naturales, un desarrollo de la cultura ambiental, todo ello prácticas de aula que deben estar como estrategia para potencializar la agricultura en las Instituciones rurales. Según lo planteado en el proyecto sobre la carencia de una cultura ambiental, que es generalizado en nuestro territorio colombiano, se evidencia que no tenemos conocimiento apropiado sobre la forma de cómo nos debemos alimentar ya que solo se consumen ciertos grupos de alimentos debido a la pobreza que hay en la población rural, trayendo consigo una desnutrición alta en esta clase de población, por otro lado el mal uso que se le hace a las tierras donde se establecen generalmente monocultivos, por lo tanto es pertinente que el desarrollo de propuestas pedagógicas productivas como estas se masifiquen en las instituciones educativas, para una formación integral en cultura ambiental.

La participación activa y dinámica de las partes involucradas, se hace patente en sus sistemas de planeación, haciendo necesaria la preparación de un plan de trabajo, la

implementación del mismo su evaluación y revisión tendiente a lograr cambios positivos en este caso en la dieta alimentaria de los estudiantes.

Es de resaltar en lo atinente en lo aspecto socioeconómico, que las familias se ven afectadas por problemas de desempleo, extrema pobreza y el incremento desmesurado en el IPC y el alto costo de la vida, amén de impropios servicios de salud e inadecuada nutrición entre atrás.

Desafortunadamente, en nuestro país la educación no involucra las amas de casa para fortalecer los conocimientos sobre alimentos saludables para buenas practicas, la educación en nutrición es el vehículo que permite reforzar conocimientos sobre la ingesta cotidiana, facilitando desarrollar hábitos alimentarios y fomentar actitudes positivas hacia la buena nutrición, función esta que debería ser tomada desde una perspectiva en educación ambiental por parte de los gobiernos.

Por carecer de información correcta sobre el valor nutricional de los alimentos, y debido a su inexperiencia por ser madres jóvenes, muchas amas de casa no frecuentan el consumo de hortalizas y frutas para sí, ni para sus hijos.

Todos estos factores marcaron el camino para crear una propuesta que mediante estrategias pedagógicas ambientales logre en gran medida la potencialización de buenos hábitos nutricionales en la sede Valle Bonito del Municipio de Puerto Rico Caquetá.

2.2 Marco teórico

Educación Ambiental: Los procesos educativos que incluyen la enseñanza de la educación ambiental pretenden tomar conciencia del individuo y la sociedad de igual forma la capacitación conforman un proceso que permite que los seres humanos y las sociedades desarrollen plenamente la capacidad de conocimiento del mundo y la realidad interpretarlos, explicarlos y vivir sus circunstancias. La educación ambiental promueve el

desarrollo y aumenta las posibilidades de la población para emprender su desenvolvimiento. Si bien la educación básica sirve de fundamento para la educación en materia de medio ambiente y desarrollo, ésta última debe incorporarse como parte fundamental del aprendizaje. La educación ambiental es un eje dinamizador para modificar las actitudes de las personas de manera que éstas sean capaces de evaluar los problemas de desarrollo sostenible o sustentable y abordarlos.

La educación ambiental es un proceso que reconoce valores y aclarar conceptos centrados en fomentar las actitudes, destrezas, habilidades y aptitudes necesarias para comprender y apreciar las interrelaciones entre el ser humano, su cultura y la interrelación con la naturaleza.

La educación es fundamental para adquirir conciencia, valores, técnicas y comportamientos ecológicos y éticos en consonancia con el desarrollo sostenible y que favorezcan la participación comunitaria efectiva en decisiones. Así lo afirma la conferencia de toma de decisiones., Naciones Unidas (1992:20). (Rengifo, Q. Mora 2012., Pág.4)

Estrategias de Educación Ambiental: Como primer término, nos gustaría reconocer el carácter transversal e interdisciplinario de la educación ambiental para así principalmente orientar a los estudiantes de la Institución Educativa Centro Indígena con sede en Valle Bonito para que puedan tener un logro el cual los lleve a un pensamiento crítico dirigido hacia la búsqueda de una nueva ética ambiental.

Teniendo en cuenta esta perspectiva de vista, nuestro propósito fundamental como potencializadores del conocimiento en cuanto a la estrategia de educación ambiental será relacionar la formación de ciudadanos comprometidos socio ambientalmente en nuestra institución, que tengan la capacidad crítica y reflexiva, de este modo nuestros estudiantes podrán analizar el mundo que les rodea, evaluar la información recibida, ser conscientes

del impacto de las actuaciones, tanto ajenas como propias, y hábiles para mantener opiniones argumentadas a la hora de tomar decisiones.

Hábitos Alimenticios: Los resultados de los múltiples estudios que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas han puesto de manifiesto la necesidad de definir, con la mayor precisión posible, lo que es una dieta sana en términos de alimentos y nutrientes. Las principales características de lo que actualmente se considera una dieta saludable están bien establecidas. Así, la investigación en Nutrición ha demostrado reiteradamente y de forma consistente que las dietas que mejor se adaptan a estos objetivos son aquellas que se basan principalmente en el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales y leguminosas, utilizando con moderación los alimentos de origen animal. El objetivo, por tanto, es convertir toda la información sobre dieta – salud – enfermedad en algo práctico que ayude a la población a seleccionar el tipo y la cantidad de alimentos que le permitan confeccionar la dieta óptima. La investigación en nutrición no puede mejorar la salud de la gente hasta que sus resultados influyan en una adecuada elección y consumo de alimentos. Por ello, las guías alimentarias y las pautas nutricionales, son imprescindibles como una herramienta básica de educación nutricional. Este es nuestro mayor desafío inmediato: encontrar la forma de poner en práctica todo lo que ya sabemos acerca de lo que es una dieta prudente: aquella que además de ser sana, nutritiva y palatable, ayude a prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor esperanza y calidad de vida y, quizás también, aquella que además de ser sana para la gente sea sana para el medio ambiente. Una dieta que, en conjunto, por estar basada fundamentalmente en el consumo de alimentos de origen vegetal pueda considerarse como una “dieta sostenible” o respetuosa con el medio ambiente. (Carbajal, A., & Ortega, R. 2001., pág. 1-2)

El presente trabajo de investigación, adelantado en la sede Valle Bonito, Institución Educativa Centro Indígena, municipio de Puerto Rico, Caquetá, con los estudiantes de los grados 4° y 5° de Básica Primaria, relativo a los hábitos alimentarios en los niños estudiantes y el rol que presenta la educación para la salud en la incorporación de dichos hábitos, se ha abordado desde la concepción de las ciencias exactas centradas en aspectos fisiológicos, que derivan en la problemática existente en la adquisición de estos hábitos y el aumento de la obesidad en los niños está asociada como factor de riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas tales como: las enfermedades cardiovasculares, la diabetes e hipertensión arterial durante la edad de la adultez. En cuyos procesos, intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales.

En la etapa de la infancia es precisamente cuando se apropian e interiorizan los hábitos alimentarios que se mantendrán en toda la vida, por ende, se debe propender por lograr un estado nutritivo óptimo para mantener un ritmo de crecimiento adecuado y de paso obtener una progresiva madurez biopsicosocial, situación esta que presenta gran vulnerabilidad, debido a factores proporcionados y vivenciados a causa de la vertiginosa carrera en la cual los habitantes se han visto absorbidos gracias a la aldea global en que el Planeta se ha convertido, factores estos, tales como: inclusión de la mujer en el ámbito laboral, precario desarrollo económico, invasión de los avances tecnológicos, “boom” de la publicidad y la televisión, presencia de los niños cada vez más temprano en la escuela y su mayor posibilidad de elección de alimentos con baja calidad nutricional y alto nivel de calorías.

No obstante, son los padres los principales responsables de la manutención de sus hijos, ellos son los que deben decidir la calidad y la cantidad de los alimentos a proporcionar. Además vale la pena resaltar que en la escuela los profesores también juegan un rol fundamental en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables, a través

de la promoción y educación para la salud. Es bueno recalcar que es en la casa donde se aprenden los principios y los valores que enrutarán al ser humano como tal, y es en la escuela donde se acendran de una manera proactiva.

Entendemos que los hábitos alimentarios son la manifestación recurrente de conductas individuales y/o colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos. Se deduce claramente que al adoptar hábitos alimenticios dicha elección, está influenciada en primera instancia por la familia, luego por la escuela, posteriormente por los medios masivos de comunicación. No obstante, es en el núcleo familiar donde se aprenden dichos hábitos que se incorporan como usos, tradiciones o costumbres.

De lo anterior se infiere que la dieta alimentaria de un núcleo poblacional está influenciada por el ambiente externo que gira a su alrededor y por ende sus componentes individuales, van interiorizando e incorporando a sus vidas cotidianos, tales esquemas alimentarios que hacen parte de todo un compendio sociocultural.

2.3 Marco Legal

Una de las grandes problemáticas que afecta al mundo entero, es la referente al mundo ambiental, para lo cual como efecto que contrarreste tal deterioro, los gobiernos se vieron avocados a establecer programas internacionales de educación sobre el medio ambiente, concibiendo tal concepto como un sistema de componente físicos, químicos, biológicos, socio económicos, en continua interacción. Es así como surge una interactividad, que regula los comportamientos del ser humano entorno a lo ambiental, en pro de preservarlo y mantenerlo. Entre otros, se establecen estrategias que permitan mantener una óptima salud a través de frecuentar hábitos sanos de alimentación, a lo cual se refiere el presente proyecto.

Con base en las directrices trazadas por la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO), que es una institución que busca contribuir a la construcción para las generaciones presentes y futuras, un mundo en el que impere la seguridad alimentaria”, surge como política regional, con el ánimo de garantizar permanentemente y con carácter de prioridad nacional el “Derecho a la Alimentación, la seguridad alimentaria y nutricional de la población estudiantil y adolescente, para el disfrute de una vida sana y activa” (Cap. I, Art 1), política establecida en la **Ley Marco de alimentación escolar**; lo anterior desde una óptica de prevención, protección y preservación de la salud de la población estudiantil. (Parlamento Latino y Caribeño 2013., párr.1)

Siendo la ONU una organización internacional que adscribe 193 países del mundo cuyo fin primordial principal es salvaguardar la paz y fomentar la cooperación entre los países a nivel social, económico y cultural y teniendo como refieren principal a la FAO cuya finalidad esencial es realizar una acción internacional contra el hambre y mejorar las condiciones de vida de la población mundial.

2.3.1 El Papel de la FAO en las Escuelas

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) reconoce que los escolares son una prioridad para las intervenciones de nutrición y considera la escuela como un lugar ideal para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud.

En muchas comunidades, las escuelas pueden ser el único lugar donde los niños adquieren estas habilidades importantes para la vida. Las escuelas educan a los niños en la edad en la que se están formando los hábitos alimentarios y de salud, y también llegan a las familias, la comunidad escolar y pueden ser un canal para la participación en general.

Promover la nutrición a través de las escuelas pueda crear beneficios que se extienden más allá de las aulas y el patio de juego, inculcando hábitos adecuados de nutrición, que trasciendan el ámbito escolar, para mejorar la salud y el bienestar nutricional de hogares y comunidades.

Según lo establecido en la Ley Marco de Alimentación escolar y en el derecho a la alimentación, seguridad y soberanía alimentaria aprobada por el PARLATINO en Dic del 2012 se acuerda que todos los países latinos sus gobernantes deben implementar políticas de alimentación a escolares que propendan por el buen desarrollo de las futuras generaciones.

Los países a través de los Ministerios de Educación deberán suministrar herramientas que apunten a fortalecer los planes de estudios de educación en primaria y básica y en los programas de educación de adultos, consistentes en material relacionado con la educación alimentaria y nutricional, el derecho a la alimentación y los principios de derechos humano ibíd. Artículo 22.

Según el “artículo 6 de la ley 7 de 1979 dispone que todo niño tiene derecho a la educación, la asistencia y bienestar social y que corresponde al estado asegurar el suministro de la escuela, la nutrición escolar, la protección infantil, y en particular para los menores impedidos a quienes se deben cuidados especiales”. A nivel local se cuenta con el ICBF que a través de su programa PAE, atiende a la alimentación de los niños escolares, situación está subcontratada por la ONG Construyamos Colombia quien suministra los alimentos a escolares, política instaurada por el gobierno nacional.

A pesar de la presente normatividad y que en la actualidad estén llegando refuerzos alimenticios para los niños, en nuestras sedes no se cumple a cabalidad, debido a factores externos tales como: contratación con terceros, lo cual impide que haya suministro de

alimentos por parte de los nativos; se reduce los presupuestos, en detrimento de la calidad y cantidad de la dieta alimentaria para los escolares, el suministro de frutas y verduras es pírrico e irrisorio, se denota la gran prevalencia del acopio de carbohidratos, en consecuencia se fomenta y se mantiene un “ círculo vicioso”: alto suministro de harinas y bajo consumo de vitaminas y minerales, generando un nudo gordiano, con el escaso aporte a la prevención de problemas de salud, ya antes mencionados.

Con este oscuro panorama, se hace perentorio desde la academia, acendrar y fortalecer la necesidad de fomentar desde el área de ciencias naturales una dieta alimentaria sana y balanceada que garantice la ingesta de alimentos que incluyan nutrientes de todos los grupos; labor esta que debe ser apoyada desde el hogar e incrementada por los entes institucionales de una manera certera y proactiva y sin el despilfarro de los recursos públicos por otros canales.

Capítulo 3

Diseño Metodológico

3.1 Tipo de Investigación

El presente trabajo investigativo, se aborda desde la perspectiva de la metodología cualitativa, la cual tiene como objeto la descripción de las cualidades de un determinado fenómeno, en este caso los hábitos alimenticios de los estudiantes. Pretende emitir un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. Se trata de obtener un entendimiento certero, tras descubrir tantas cualidades como sea posible.

Tendencia investigación de mercadeo afirma que:

El estudio cualitativo es una metodología de investigación que requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y que busca como fin explicar las razones de los diferentes aspectos de tal comportamiento. En otras palabras, investiga el por qué y el cómo se tomó una decisión, en contraste con la investigación cuantitativa la cual busca responder preguntas tales como cuál, dónde, cuándo.

La investigación cualitativa se basa en la toma de muestras pequeñas a través de la observación de grupos de población reducidos. (parr.1)

En los años 60 resurge esta metodología en Estados Unidos y en gran Bretaña con una constante evolución teórica y práctica. Siendo sus principales características:

- La investigación cualitativa es inductiva
- Su perspectiva es holística considerando el fenómeno como un todo
- Se trata de estudios en pequeña escala que solo se representan así mismos
- Hace énfasis en la validez de las investigaciones a través de la proximidad de la realidad empírica que brinda esta metodología.

Se ha optado por aplicar esta metodología con el objeto de conocer los hechos y procesos de primera mano en lo atinente de los hábitos alimentarios que tiene esta comunidad, además porque permite mayor accesibilidad y naturalidad para estudiar los factores pertinentes en su escenario natural, suscitando una comunicación de doble vía con los sujetos de estudio.

Esta metodología se haya centrada en la fenomenología y su comprensión, observación naturista, inferencia de datos, es exploratorio, inductiva y descriptiva, orientada al proceso, es holista y su realidad es dinámica.

Es así como como a través de la observación de las practicas alimenticias de los estudiantes de la sede Valle Bonito, objeto de la investigación, se pretende trasformar sus conductas con respecto al consumo de alimentos no convencionales que poco o nadan aportan al factor nutricional de los mismos.

Centro Virtual Cervantes afirma:

“La investigación en la acción es un método de investigación cualitativa que se basa, fundamentalmente, en convertir en centro de atención lo que ocurre en la actividad docente cotidiana, con el fin de descubrir qué aspectos pueden ser mejorados o cambiados para conseguir una actuación más satisfactoria.

La mayor parte de los estudiosos del tema señalan al psicólogo social K. Lewin como el creador de esta línea de investigación, surgida de las ciencias sociales en la década de los 40. Las grandes etapas de la evolución de las prácticas de investigación-acción y sus concepciones se producen en el marco de la sociología de la intervención, donde destaca P. Freire.

En torno a la investigación-acción aplicada a la educación, se han creado movimientos diversos, caracterizados todos ellos por el predominio de la praxis. Se puede mencionar de

manera especial la aportación de L. Stenhouse, quien introduce la concepción del maestro investigador, y su discípulo y colaborador, J. Elliot. Estos autores propugnan que el docente pueda llevar a cabo una investigación sistemática sobre su propia acción educativa con el objetivo de mejorarla. Desde esta óptica, el docente integra los roles de investigador, observador y maestro. Heredera de la investigación-acción es la corriente abanderada por D. Schön, quien en 1983 expone su teoría de la práctica reflexiva, en la cual aboga por un docente que reflexione de modo permanente sobre su práctica de enseñanza con el fin de transformarla”. (Párr.1)

La investigación acción participativa(IAP)es un método de estudio y acciones de tipo cualitativo que busca obtener resultados fiables y útiles para mejorar situaciones colectivas, basando la investigación en la participación de los propios colectivos a investigar, pasando estos de ser “objeto” de estudio a “sujeto” protagonista de la investigación, controlando e interactuando a lo largo del proceso investigador (diseño, fases, evolución, acciones, propuesta...) y necesitando compenetrar al personal investigador en la comunidad a estudiar. (T.Alberich, 2006). Para lograr el propósito de una investigación acción se tiene los siguientes pasaos: **Problematización**, consiste en la formulación en la pregunta **problematizadora**, que en este caso apunta a mejorar la práctica de hábitos alimentarios. Diagnóstico, consistente en la recolección de datos que nos permiten una reflexión para su contrastación a cerca de buenos hábitos alimentarios. **Diseño de una propuesta de cambio**, A través de los talleres implementados con los padres de familia y estudiantes. **Aplicación de propuesta**, Proceso de intervención que se hace con las personas involucradas: adopción de hábitos alimentarios sanos. **Evaluación**, evidencia el alcance y las consecuencias de la mejora de las prácticas de los hábitos alimenticios.

El proyecto de investigación, con el fin de que los estudiantes transformen sus prácticas alimenticias, se adelantara con base en el tipo de investigación Acción , que intenta a resolver interrogantes que se manifiestan de manera implícita o explícita y se derivan de un minucioso análisis de la cotidianidad de la comunidad y de la praxis acumulada de los investigador, empleando las vivencias con los escolares de la sede Valle bonito al tiempo, que posibilita trabajar con datos obtenidos de primera mano, mediante la aplicación de encuestas y observaciones

3.1.1 Población y Muestra

Población. La Institución Educativa Centro Indígena, sector rural, la conforman 14 sedes educativas con una población estudiantil de 293 estudiantes el cual el 50% es población Indígena, el restante mestiza, de estas sedes 5 son comunidad indígena correspondientes a la etnia Páez, procedentes de los departamentos del Cauca y Valle del Cauca, las demás sedes son campesinas, provenientes de distintos lugares del país, de estas La comunidad de la sede Valle Bonito perteneciente al corregimiento de Lusitania del municipio de Puerto Rico Caquetá, son personas que han llegado de otros departamentos, y del mismo, sus viviendas en la mayoría están construidas en madera y piso de cemento, estrato bajo, carecen de servicios (energía, agua potable y saneamiento básico), las vías de comunicación terrestre es regular, la mayor parte de los habitantes dependen de los trabajos materiales para el sustento de las familias, como lo es el cultivo de, caucho, caña, yuca, plátano y la ganadería en menor escala.

La comunidad está compuesta por 87 personas las cuales 35 son adultos 9 jóvenes, y 42 son niños, de estos 21 asisten a la escuela, siendo 5 niños población étnica, los restantes no tienen la edad para ingresar a ella, de los adultos solo 6 son iletrados.

La organización política es en junta de acción comunal, su función es básicamente velar por el buen comportamiento de sus habitantes, como también por el de gestionar para que las ayudas lleguen.

El sostenimiento de las vías, carreteables y caminos se hace en jornadas comunitarias donde participan los hombres y mujeres, permitiendo que se hagan los trabajos rápidamente. Para mitigar necesidades de la comunidad se hacen rifas, bazares y encuentro deportivos.

3.1.2 Población Muestra

La población muestra, está conformado por 10 niños entre edades que oscilan de 8 a 12 años de los grados 4° y 5° de básica primaria hijos de padres habitantes de la comunidad, esta muestra se escogió teniendo en cuenta el grado de escolaridad, modelo que se eligió para hacer el proceso de investigación, sobre formas de alimentación diaria en su dieta.

Tabla 1. Población y muestra

Sexo/edad	8-10	10-12	Parcial
Hombre	2	1	3
Mujer	4	3	7
Total	6	4	10

Fuente: autores

3.1.3 Instrumento

La técnica que se utilizó para esto, es el formato de observación, la cual permite obtener una visión amplia y real, sobre que alimentos consumen los estudiantes, en horas de recreo.

Formato. Este contiene dos clases de alimentos, los saludables y no saludable, mediante un registro diario por una semana, cada niño anotara en el formato lo que trae para consumir en horas de recreo, este será el insumo para observar cómo se alimentan los niños de esta sede educativa.

Ficha de registro de observación

Tabla 2. Ficha de registro de observación

	DIAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ALIMENTOS SALUDABLES						
CARNES						
Pollo						
Res						
Pez						
Huevo						
Cerdo						
PROTEINAS						
Alverja						
Frijol						
Lenteja						
Garbanzo						
CARBOHIDRATOS						
Maíz						
Harinas						
Plátano						
FRUTAS Y VERDURAS						
Cebolla, pepino, Tomate, Repollo, Naranja, Banano, etc.						
DULCES						
GRASAS						
ALIMENTOS NO SALUDABLES						
Embutidos						
Gaseosa						
Confites						
Golosinas						
Mecato						
Comidas rápidas						
Enlatados						

Fuente: autores

3.1.3.1 Análisis de Resultados

Luego de hacer la observación directa, elemento fundamental de todo proceso investigativo, que como técnica permite observar atentamente el fenómeno hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis posteriormente se aplicó el

formato de encuesta consistente en una tabla para detectar falencias en cuanto a hábitos alimentarios se refiere en el transcurso de una semana laboral y según la información arrojada, estos fueron los resultados obtenidos:

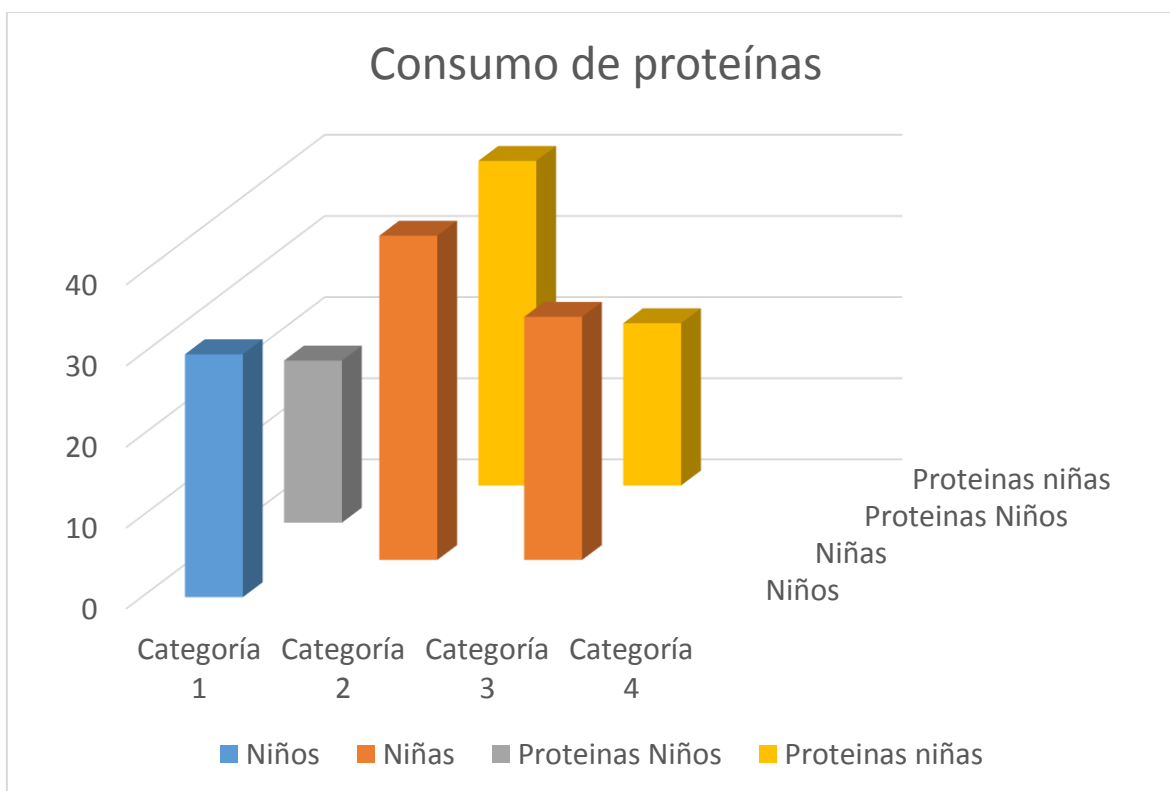
De los niños registrados, 3 pertenecen al sexo masculino y los restantes 7 al sexo femenino.

- a. El 30% son niños, el 70% son niñas.
- b. La totalidad del sexo masculino consume dos proteínas, correspondientes a tres niños, equivalente al 30%
- c. Cuatro niñas consumen tres proteínas, que equivalen a un 40% del total de niños encuestados
- d. Tres niñas consumen dos proteínas que equivalen a un 30% del total de niños encuestados
- e. Tres niños consumen cinco carbohidratos, equivalente al 30%
- f. Una niña consume seis carbohidratos, equivalente al 10%
- g. Dos niñas consumen cinco carbohidratos, lo cual equivale al 20%
- h. Tres niñas consumen cuatro carbohidratos, equivalentes al 30%
- i. Una niña consume tres carbohidratos, equivalente al 10%
- j. Tres niños consumen grasas, equivalentes al 30%
- k. Siete niñas consumen grasas, equivalentes al 70%
- l. Ninguno de los niños encuestados ni consumen frutas, ni consume verduras

Tabla 3. Proteínas

	EQUIL.PROTEINAS	NIÑOS/NIÑAS	PORCENTAJE
ALIMENTOS SALUDABLES			
Proteínas NIÑOS	2	3	30%
proteínas NIÑAS	4	4	40%
proteínas NIÑAS	2	3	30%
TOTAL	8	10	100%

Fuente: autores

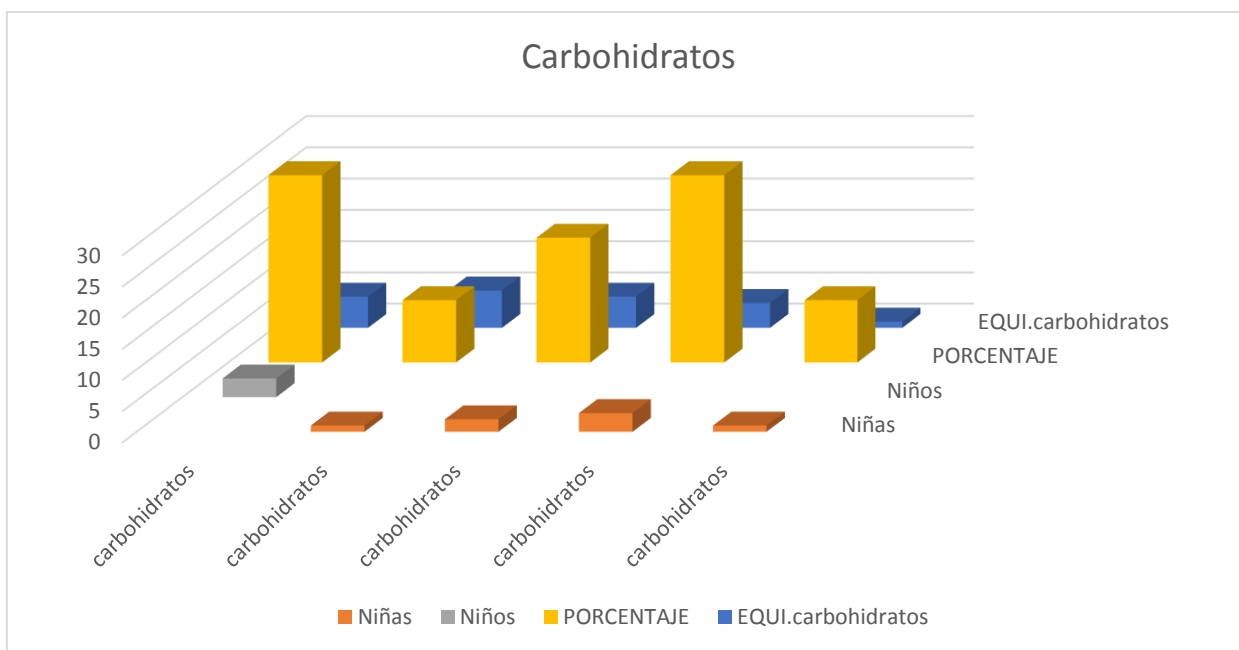
Grafico 1. Proteínas

Fuente: autores

Tabla 4. Carbohidratos

	sexo	niñas	No NIÑOS	PORCENTAJE	EQUIL. carbohidratos
carbohidratos	NIÑOS		3	30%	5
carbohidratos	NIÑA	1		10%	6
carbohidratos	NIÑAS	2		20%	5
carbohidratos	NIÑAS	3		30%	4
carbohidratos	NIÑA	1		10%	1
	total	7	3	100%	21

Fuente: autores

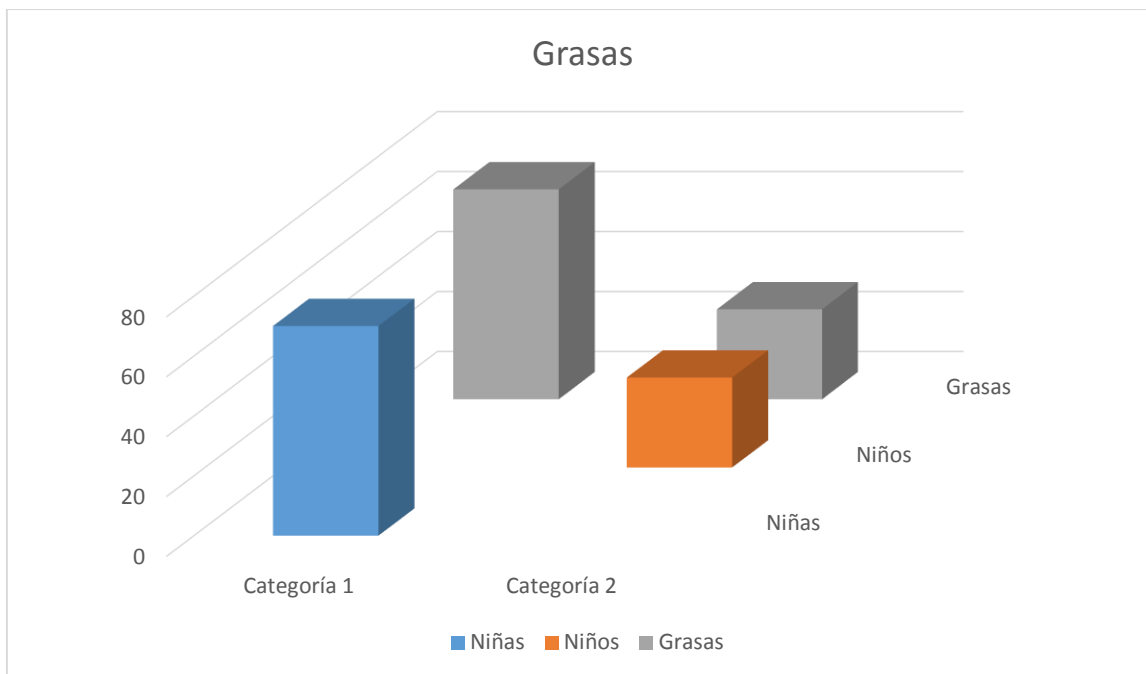
Grafico 2. Carbohidratos

Fuente: autores

Tabla 5. Grasas

	Niñas	Niños	Porcentaje
Grasas		3	30%
Grasas	7		70%
	7	3	100%

Fuente: autores

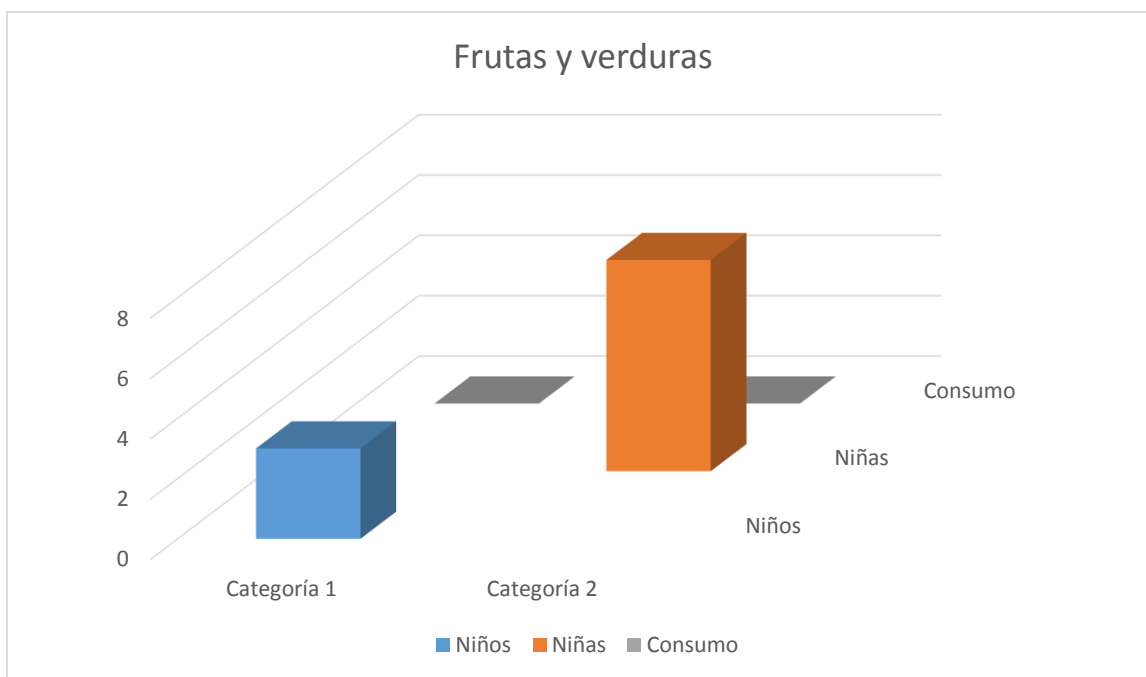
Grafico 3. Grasas

Fuente: autores

Tabla 6. Frutas y Verduras

	Niñas	Niños	Porcentaje	Consumo
Frutas Y verduras		3	30%	0
Frutas Y verduras	7		70%	0
	7	3	100%	0

Fuente: autores

Grafico 4. Frutas y Verduras

Fuente: autores

Dado los resultados que arrojó la encuesta al ser tabulados sea podido detectar las siguientes dificultades:

- Debido a múltiples circunstancias, la escasa o ninguna formación académica, el empleo mal remunerado, el desempleo, usos, costumbres y actitudes de los adultos de esta comunidad, no es habitual que en su dieta alimentaria incluyan frutas y verduras para su ingesta cotidiana.
- El padre de familia no asume la importancia de ingerir frutas y verduras cuyo contenido nutricional es fundamental por su gran aporte en vitaminas y minerales.
- Por las condiciones socioculturales, se crea un gran vacío en la ingesta alimentaria, haciendo caso omiso del mismo.

- Aunque la escuela se erige como un ente de apertura, y un brazo de extensión hacia la comunidad y aun a pesar de las circunstancias sociales, culturales, el padre de familia, aun no se percata de la necesidad de satisfacer una dieta básica que contemple todos los grupos alimenticios.

3.1.4 Diagnostico

Dado los resultados que arrojó la encuesta al ser tabulados sea podido detectar las siguientes dificultades:

- Debido a múltiples circunstancias, la escasa o ninguna formación académica, el empleo mal remunerado, el desempleo, usos, costumbres y actitudes de los adultos de esta comunidad, no es habitual que en su dieta alimentaria incluyan frutas y verduras para su ingesta cotidiana.
- El padre de familia no asume la importancia de ingerir frutas y verduras cuyo contenido nutricional es fundamental por su gran aporte en vitaminas y minerales.
- Por las condiciones socioculturales, se crea un gran vacío en la ingesta alimentaria, haciendo caso omiso del mismo.
- Aunque la escuela se erige como un ente de apertura, y un brazo de extensión hacia la comunidad y aun a pesar de las circunstancias sociales, culturales, el padre de familia, aun no se percata de la necesidad de satisfacer una dieta básica que contemple todos los grupos alimenticios.

Lo anterior se articula según lo expresado en el marco teórico, con la dieta alimenticia que mejor se adaptan a estos objetivos son aquellos que se basan en el consumo de frutas, verduras, cereales y leguminosas.

Capítulo 4

Propuesta

4.1 Título de la propuesta

4.1.1 “Sensibilicemos para el Futuro”

4.1.2 Descripción de la propuesta

Al plantear acciones de intervención en este trabajo investigativo se pretende desde el aula escolar sensibilizar a la comunidad educativa, con el ánimo de generar conciencia sobre la necesidad de frecuentar hábitos sanos de nutrición, que impacten positivamente en una óptima salud pública, para transformar prácticas de alimentación no adecuadas, que han estado arraigadas en cada habitante de esta región.

De manera equivocada se ha tenido la falsa concepción de que ingerir comidas opíparas, es sinónimo de buena nutrición, desconociendo y dejando de lado la certeza de que en la dieta cotidiana deben incluirse componentes de los cinco grupos alimenticios, a saber: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Es de anotar que la ingesta de una inadecuada dieta nutricional carente de los alimentos estipulados, es causal de padecer enfermedades tales como: obesidad, diabetes, desnutrición, enfermedades respiratorias, hipertensión arterial y problemas cardiovasculares.

Como alternativa de solución, desde el ámbito escolar se proponen planes y se encaminan acciones (sensibilización a la comunidad educativa) tendientes a mejorar tales prácticas nutricionales de la población de la Sede Valle Bonito.

Como política de gobierno se tiene un refuerzo alimenticio para los estudiantes a través del PAE (Programa de ES Escolar), subcontratado por la ONG: Construyamos Colombia.

No obstante, este suministro de alimentos, se vuelve pírrico, debido a la cadena de intermediarios, un caso patético es el de las verduras, que pudiendo suministrarla proveedores de Puerto Rico Caquetá, las subcontratan del municipio de El Doncello. Situado a 35 kilómetros de esta población, incrementando así los costos, lo cual consumen los recursos públicos que deben satisfacer tal demanda en detrimento de la población escolar.

Esta fase de intervención conlleva implícito, el desarrollo de actividades, y adquisición de conceptos, que luego de una concienzuda reflexión de la comunidad educativa, la comprometa a ser parte activa en este proceso en procura de la transformación de los hábitos alimenticios no saludables, para tornarlos en hábitos saludables.

4.2 Justificación

Como pretensión ambiciosa, se espera mitigar la problemática ambiental, generada por los incorrectos hábitos alimenticios, que ocasionan problemas de salud, tales como: obesidad, desnutrición infantil, riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, en la edad adulta, que aquejan a estudiantes de la Sede Valle Bonito, para lo cual se debe frecuentar hábitos sanos de nutrición, que impacten positivamente en una óptima salud pública, contando para ello con el apoyo de la comunidad educativa, todo lo anterior se constituye en el eje investigativo de esta propuesta.

Por ende, se plantean dos actividades, cuyo fin exclusivo, consiste, en primera instancia, sensibilizar y concientizar la citada población, en la perspectiva de transformar dichas prácticas nutricionales y en segunda instancia apropiarse de buenas prácticas de nutrición que coadyuven al sostenimiento de una óptima salud, como un cambio de actitud que genere responsabilidad consigo mismo.

Como aspecto fundamental, se espera que la comunidad tome la vanguardia, en la asunción de decisiones que repercutan de manera positiva, en una práctica sana de hábitos nutricionales, que incidan en la disminución de las problemáticas de salud.

Desplegadas las fases de sensibilización-concientización y de apropiación de hábitos sanos de nutrición, se aspira que los actores participantes, luego de interiorizarlos, los repliquen al interior de su comunidad.

4.3 Objetivos

4.3.1 Taller 1

Sensibilizar a la comunidad sobre la asunción de prácticas sanas en la dieta nutricional.

4.3.2 Taller 2

Apropiar medidas que contribuyan a un óptimo estado de salud, a través de unas buenas prácticas nutricionales.

4.4 Estrategias y Actividades

Es necesario implementar las siguientes actividades para llevar a cabo este proyecto:

- Charla pedagógica y desarrollo de un taller, aplicados con la comunidad.
- Videoconferencias: “Malos hábitos alimenticios y sus consecuencias”
“Beneficios nutricionales de Frutas y verduras- consejos nutricionales”.

Tabla 7. Estrategias y Actividades

NOMBRE DE ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	LUGAR	RESPONSABLES	FECHA
Tertulia sobre hábitos alimenticios saludables.	Mediante un conversatorio con la comunidad y estudiantes de	Talento humano, fotocopias, tijeras,	Sede Valle Bonito	Equipo de Docentes	27 de Enero

	la sede valle Bonito, se aplicara un Juego pedagógico en el cual todos aportaran para construir coplas y adivinanzas alusivas a un buen habito alimenticio	lápices, marcadores			
“Malos hábitos alimenticios y sus consecuencias” “Beneficios nutricionales de Frutas y verduras consejos nutricionales”.	Se utilizara dos videos sobre formas y hábitos saludables para un buen vivir, en el cual se hará una reflexión sobre el tema.	Talento humano, Videos, elementos tecnológicos	Solón de la sede Valle Bonito	Equipo de Docentes	30 de Enero

Fuente: autores

4.4.1 Contenidos

Primer taller

4.4.1.1 Titulo

Tertulia sobre hábitos alimenticios sanos (Ronda los nutrientes)

4.4.1.2 Objetivo

Escribir coplas sobre hábitos alimenticios sanos para que la comunidad educativa los incorpore en su dieta nutricional.

4.4.1.3 Habilidad a Desarrollar

Valorar los componentes de una dieta nutricional sana, con el fin de incorporarlos a la ingesta cotidiana.

4.4.1.4 Actividad de Entrada

Conversatorio sobre prácticas habituales de alimentación (debates sobre el tema)

Conceptualización sobre variedad de frutas y verduras, para que los participantes interioricen el valor nutricional y adquieran hábitos de consumo de las mismas.

4.4.1.5 Actividad de Salida

Los asistentes divididos en pequeños grupos, harán la redacción de coplas y adivinanzas alusivas al tema.

4.4.1.6 Actividad de Cierre

Los participantes se integraran y harán los preparativos para la elaboración, distribución y consumo de una ensalada de frutas.

4.4.1.7 Evaluación

Indicadores

Nombra los componentes nutricionales de una dieta alimentaria sana.

Explica consecuencias que conllevan la práctica de hábitos alimentarios no adecuados.

4.4.1.8 Criterios

Elijo las opciones que me parece correcta marcando, sí o no.

1. Considero que los contenidos del taller son:

- a. Acertados
- b. Me hacen pensar
- c. Interesantes
- d. Me hacen ver otros puntos de vista.

SI	NO

2 la aplicación de este taller:

- a. ha satisfecho mis expectativas.
- b. ha aumentado mi interés en el tema.
- c. Mi conocimiento en el tema ha aumentado.
- d. Ha complementado mi formación.

SI	NO

4.5 Resultados de la implementación

Con la aplicación de la metodología implementada Investigación- Acción para este trabajo de educación ambiental, en la cual se pudo acopiar información a través de la observación directa y el ejercicio de encuesta, valiosa en el sentido de que se pudo descubrir falencias en la dieta alimentaria en los educandos y más aún que por ser un hecho cultural, permeado por factores climáticos, geográficos y económicos. Lo anterior propicio que se elaborara esta propuesta didáctica pedagógica desde lo ambiental, como alternativa de solución ante la problemática detectada. Para ello se sensibilizo y concientizo a padres de familia con el ánimo de que sean protagonista.

Tabla 8. D.O.F.A

D	O	F	A
Según el análisis se observó falencias en los hábitos alimentarios de los estudiantes.	Se cuenta con el apoyo institucional en cuanto al refuerzo alimenticio.	Estar vinculados en la institución educativa.	1. Perdida de hábitos de la cultura de producción agrícola. 2. Desnutrición

Fuente: autores

Capítulo 5

Conclusiones y recomendaciones

Conclusión

Con el presente trabajo de investigación sobre “fortalecer hábitos alimenticios sanos a través de una estrategia en educación ambiental en niños de grado 4° y 5° de básica primaria en la sede Valle Bonito” Municipio de Puerto Rico Caquetá, para generar conciencia en la comunidad educativa, se observó que mediante el ejercicio de la encuesta la mayoría de los hogares de esta sede educativa no tenían claro los alimentos que deberían consumir a diario para mantener una buena salud especialmente en los niños. Como educadores del sector rural se diagnosticó que es necesario profundizar en el área de las ciencias naturales con el objetivo de brindarles a cada uno de los educandos pilares en cuanto al consumo de alimentos, ya que en general la población infantil consume víveres con un alto grado de contaminación y poco en frutas y verduras, que finalmente contribuyen negativamente al desarrollo sano de sus vidas.

Por lo anterior se debe implementar un programa de hábitos alimentarios sanos que involucren todos los grupos alimenticios que contengan nutrientes básicos tales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Recomendaciones

Es evidente que la institución educativa Centro Indígena dentro del plan de acción debe potencializar en detalle el de impulsar estrategias para que las familias de estos lugares implementen sus huertas para la producción de hortalizas que a la vez ayudan a fortalecer hábitos alimenticios saludables.

Los padres de familia se deben apersonar en concientizarse al brindarles alimentos adecuados para sus hijos.

El ministerio de educación debería fomentar aún más la E.A teniendo en cuenta la problemática generalizada que enfrenta no solo nuestra institución si no también el país en su totalidad.

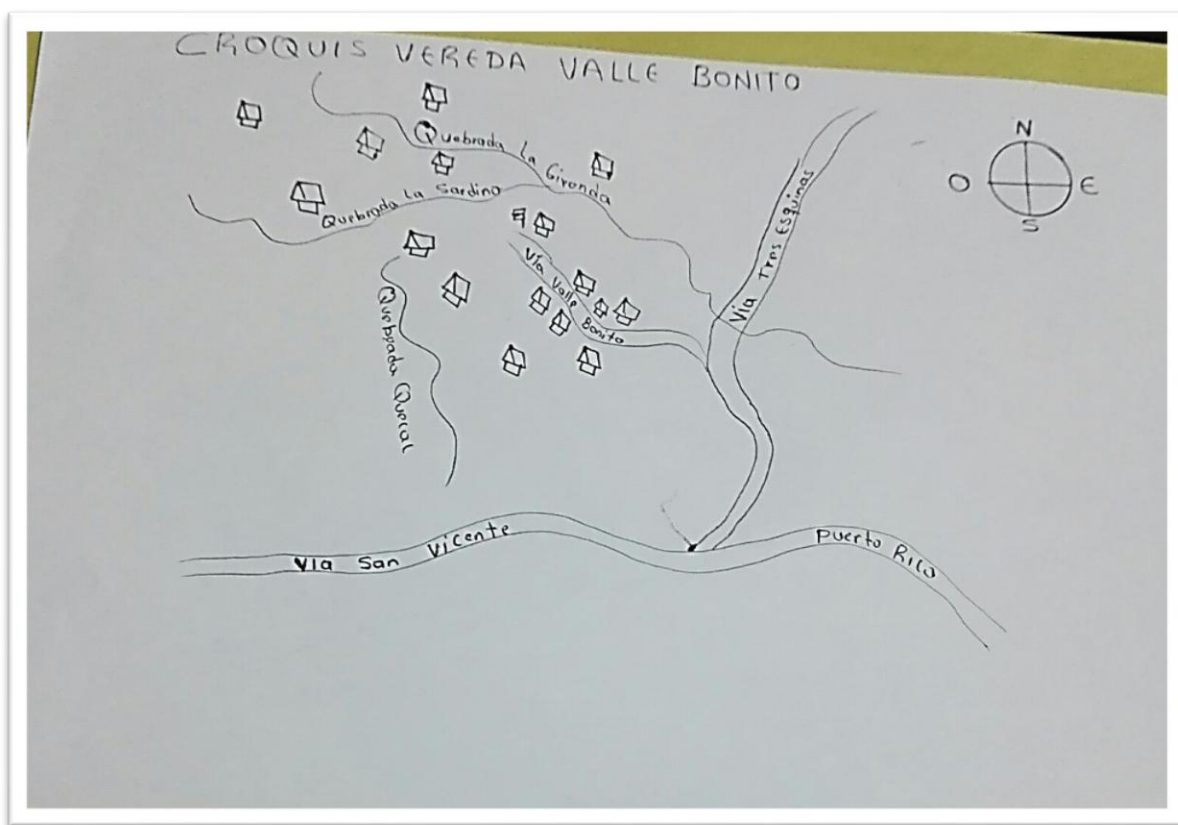
Lista de Referencias

- Correa, J.E., & Álvarez, M.A. (2015). *La agricultura orgánica como estrategia para generar una cultura ambiental sostenible en la institución educativa agroecológica nuevo oriente del municipio de tierra alta – córdoba*. Fundación universitaria los libertadores, Montería, Colombia.
- Contreras, J & Gracia, M., (2005). *Perspectivas antropológicas*. Barcelona, España: Ariel.
- Rengifo, Q. Mora (2012). *La educación ambiental una estrategia pedagógica que contribuye a la solución de la problemática ambiental en Colombia*. Ponencia publicada en el XII Coloquio internacional de Geocrítica. Colombia. Disponible en: <http://www.ub.edu/geocrit/coloquio2012/actas/06-B-Rengifo.pdf>.
- Carbajal, A., & Ortega, R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista Chilena de Nutrición*, 28(2), 224-236.
- El parlamento Latino y Caribeño. (2013). *Ley Marco de Alimentación Escolar*. Recuperado de http://www.parlatino.org/pdf/leyes_marcos/leyes/ley-alimentacion-escolar-pma-19-oct-2013.pdf.
- Grupo Cultural de Colombia Ltda., (2007). *Colombia Tierra de Esperanza*. Bogotá, Colombia: Imprelibros S.A.
- Galeano, M.A., Santacruz, C.S & González, G.L. (2008). *Bienvenidos al Caquetá*. Florencia, Colombia: Gonzales, Guillermo León.
- La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2012). *Alimentación Escolar*. Recuperado de <http://www.fao.org/school-food/es/>.
- Macías, M.I., Quintero, M.L., Camacho E.J & Sánchez, J.M., (2009). La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4), 1129-1135. Doi: 10.4067/S0717-75182009000400010.

Tojo, R & Leis, R., (2007). *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Madrid, España:
Ergon.

Anexos

Anexo A: Croquis vereda Valle Bonito



Fuente: autores

Anexo: B: Labores estudiantiles en huerta escolar, sede Valle Bonito



Fuente: autores



Fuente: autores



Fuente: autores



Fuente: autores

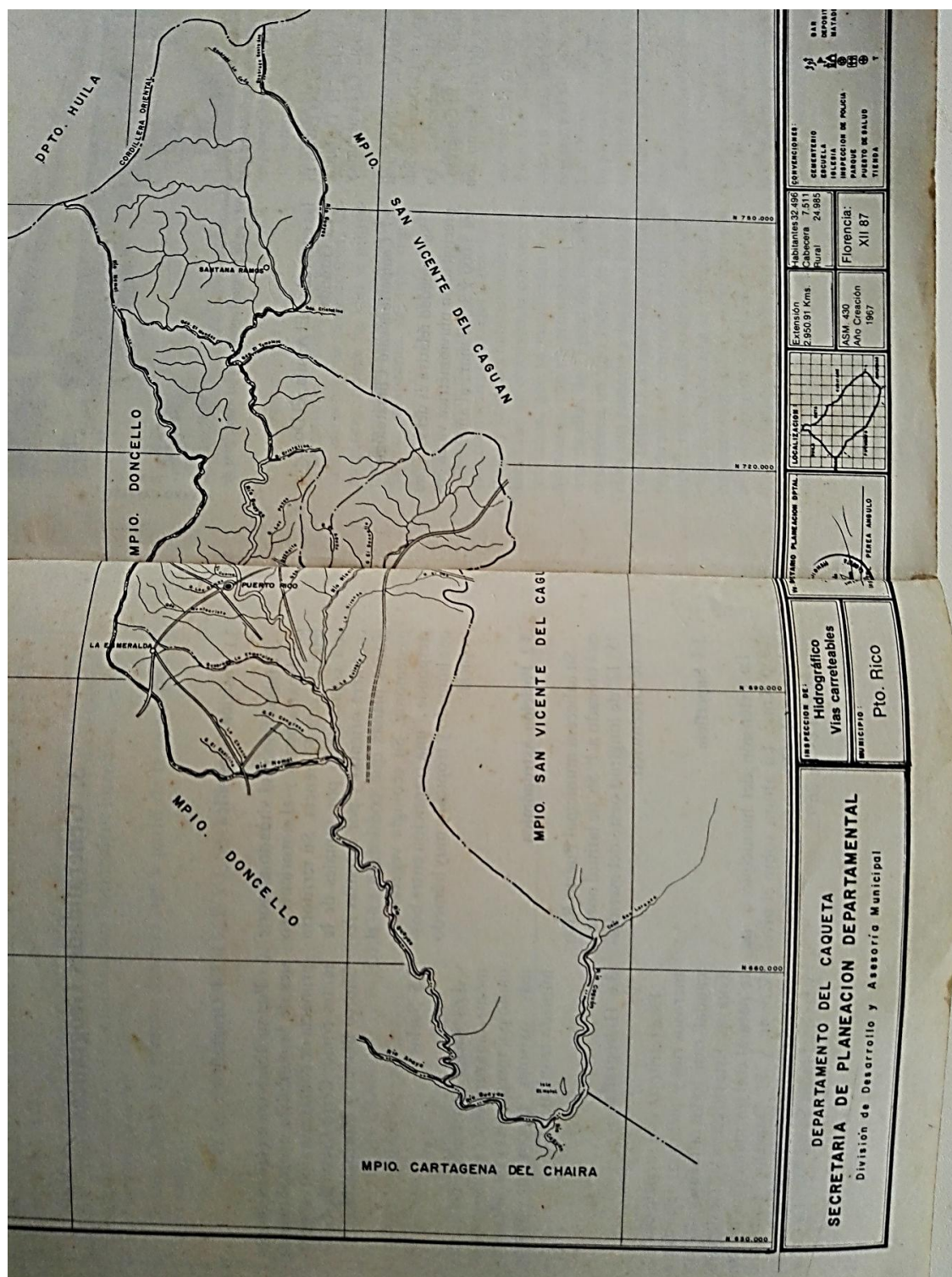


Fuente: autores



Fuente: autores

Anexo C: Mapa Municipio de Puerto Rico, Caquetá



Fuente: Alcaldía Municipio de Puerto Rico, Caquetá

Anexo D: Estudiantes sede Vallé Bonito



Fuente: autores



Fuente: autores